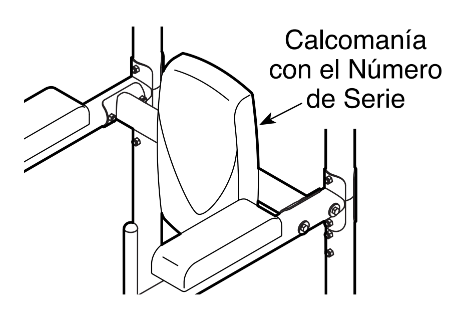
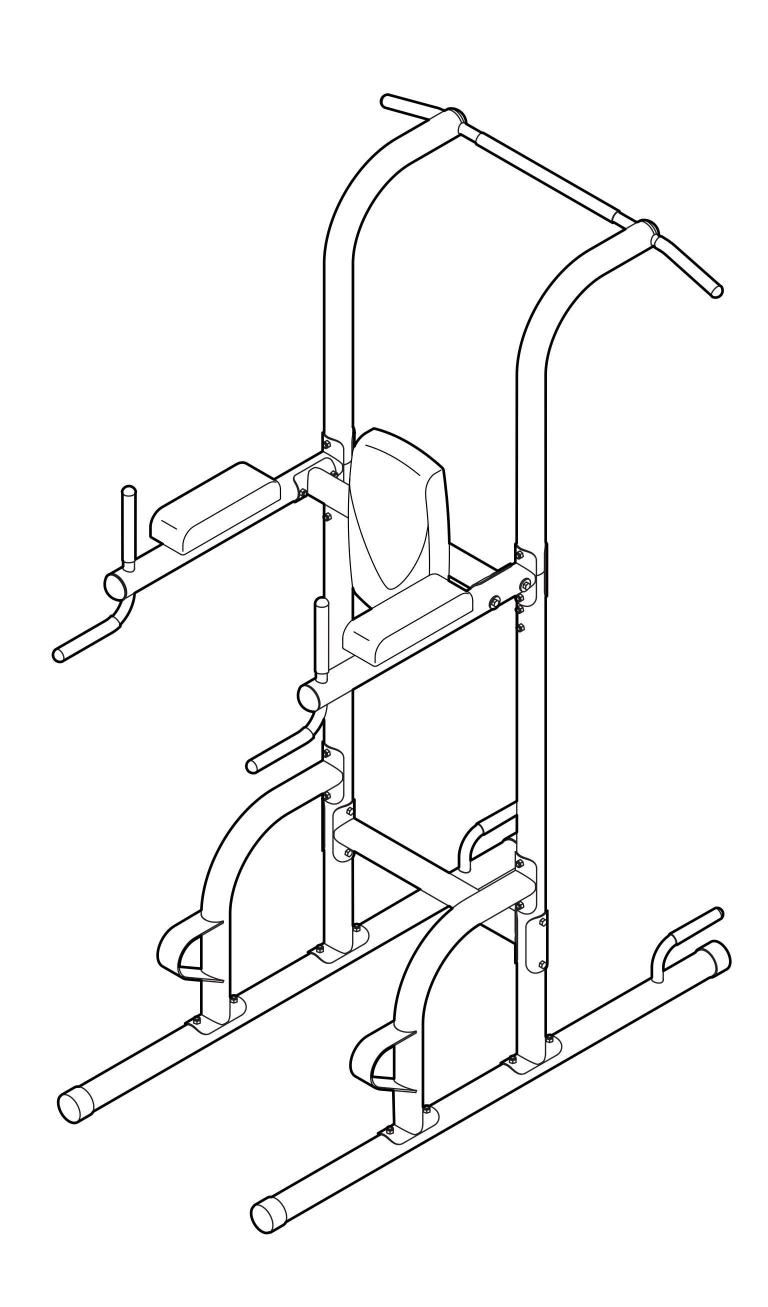
WEIDER® POWER TOWER

Nº de Modelo WEBE99712.1
Nº de Serie ___________________

Escriba el número de serie en el espacio de arriba para referencia.



MANUAL DEL USUARIO



SERVICIO AL CLIENTE

Si tiene preguntas, si faltan piezas, o están dañadas, por favor comuníquese con el Servicio al Cliente (vea la información abajo) o comuníquese con la tienda donde compró este producto.

901 900 131
Lunes–Viernes 9:00–21:00 CET

Fax: 912 726 261

Página de Internet:
www.iconsupport.eu

Correo Electrónico:
cspi@iconeurope.com

⚠ PRECAUCIÓN

Antes de usar el aparato, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

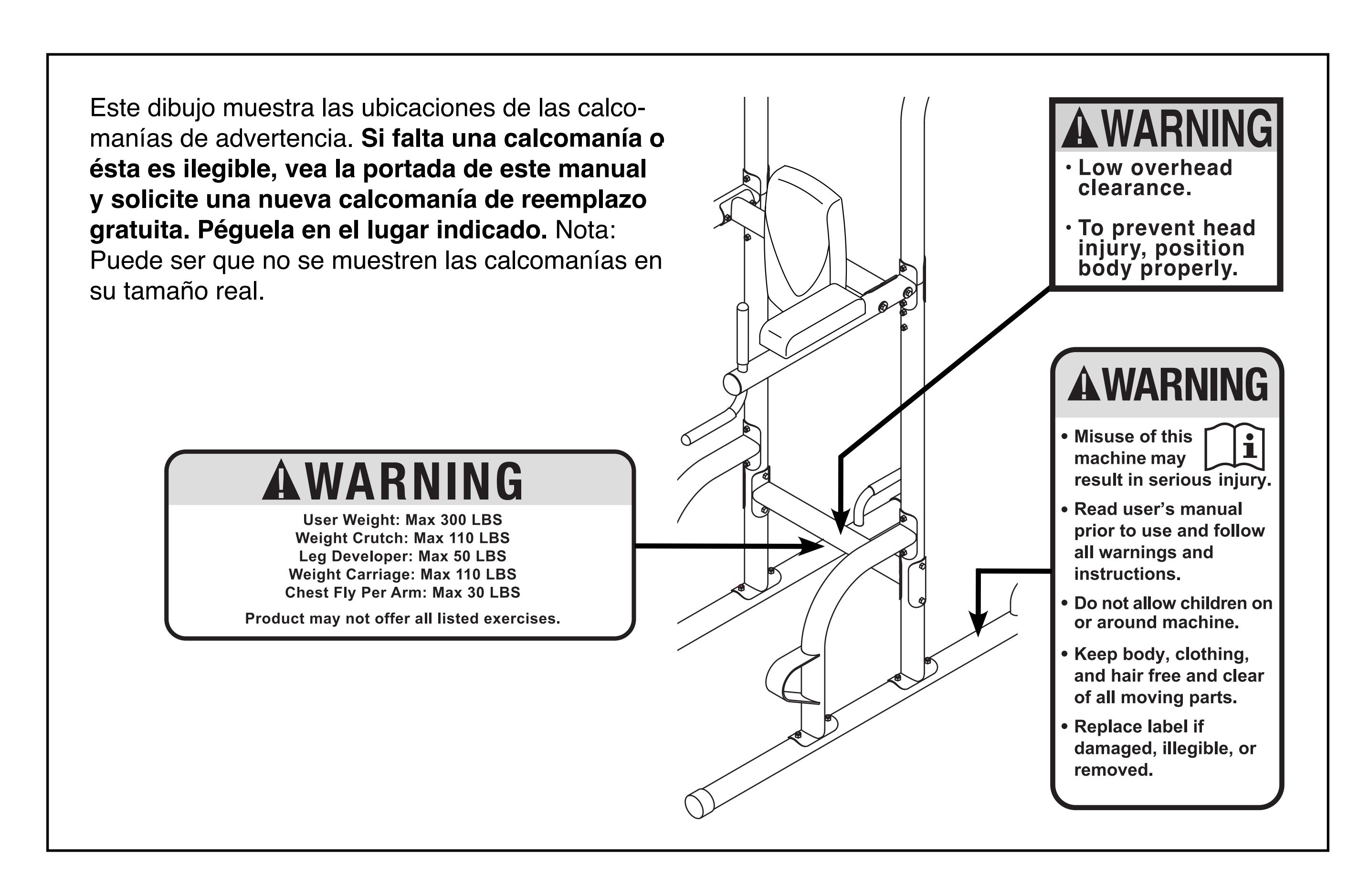
www.iconeurope.com

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA 2
PRECAUCIONES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMENZAR 4
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS 5
MONTAJE 6
GUÍA DE EJERCICIOS 12
LISTA DE LAS PIEZAS 14
DIBUJO DE LAS PIEZAS 15
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO . . . . Contraportada
INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE . . . . Contraportada

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

Este dibujo muestra las ubicaciones de las calcomanías de advertencia. **Si falta una calcomanía o ésta es ilegible, vea la portada de este manual y solicite una nueva calcomanía de reemplazo gratuita. Péguela en el lugar indicado.** Nota: Puede ser que no se muestren las calcomanías en su tamaño real.



PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias que se observan en su torre de ejercicios antes de utilizarla. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

1. **Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la torre de ejercicios estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones.**

2. **Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud preexistentes.**

3. **Use la torre de ejercicios solo como se describe en este manual.**

4. **La torre de ejercicios ha sido diseñada exclusivamente para ser usada en casa. No use la torre de ejercicios en un entorno comercial, de alquiler o institucional.**

5. **Mantenga la torre de ejercicios bajo techo, alejada de la humedad y el polvo. No coloque la torre de ejercicios en el garaje, ni en un patio cubierto, ni cerca del agua.**

6. **Use la torre de ejercicios sólo en una superficie nivelada. Cubra el área del suelo que está debajo de la torre de ejercicios, para proteger el suelo.**

7. **Asegúrese de que todas las piezas estén adecuadamente ajustadas cada vez que utiliza la torre de ejercicios. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada.**

8. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos alejados de la torre de ejercicios en todo momento.**

9. **El bastidor de ejercicios está diseñado para soportar un peso máximo del usuario de 136 kg.**

10. **Use siempre calzado deportivo para protegerse los pies al hacer ejercicios.**

11. **El hacer ejercicios en exceso puede causar lesiones graves o incluso la muerte. Si experimenta mareos, se queda sin aliento o siente dolor mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.**

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la torre de ejercicios versátil WEIDER® POWER TOWER. El la torre de ejercicios POWER TOWER está diseñada para ayudarle a desarrollar los grupos de músculos principales de la parte superior del cuerpo. Ya que su meta sea una figura bien proporcionada, un aumento de tamaño y fuerza de músculos, o un sistema cardiovascular más saludable, la torre de ejercicios le ayudará a lograr los resultados específicos que desea.

Para su propio bien, lea atentamente este manual antes de usar la torre de ejercicios. Si tiene preguntas después de leer este manual, lea la portada de este manual. Para ayudarnos a asistirlo, esté preparado para proveer el número de modelo del producto y el número de serie antes de contactarnos. El número de modelo y el lugar donde se coloca la calcomanía con el número de serie se muestran en la portada de este manual.

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.

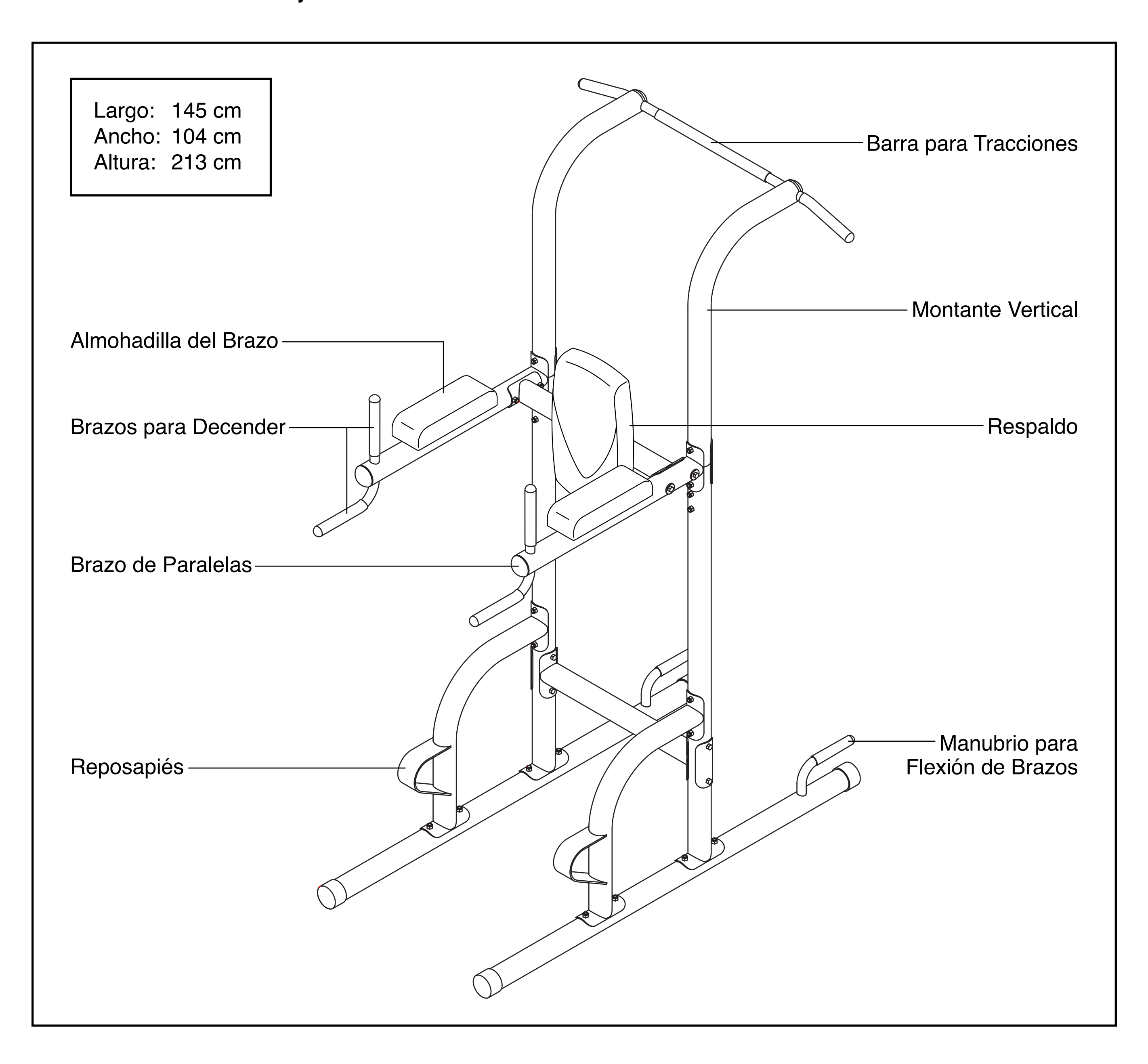
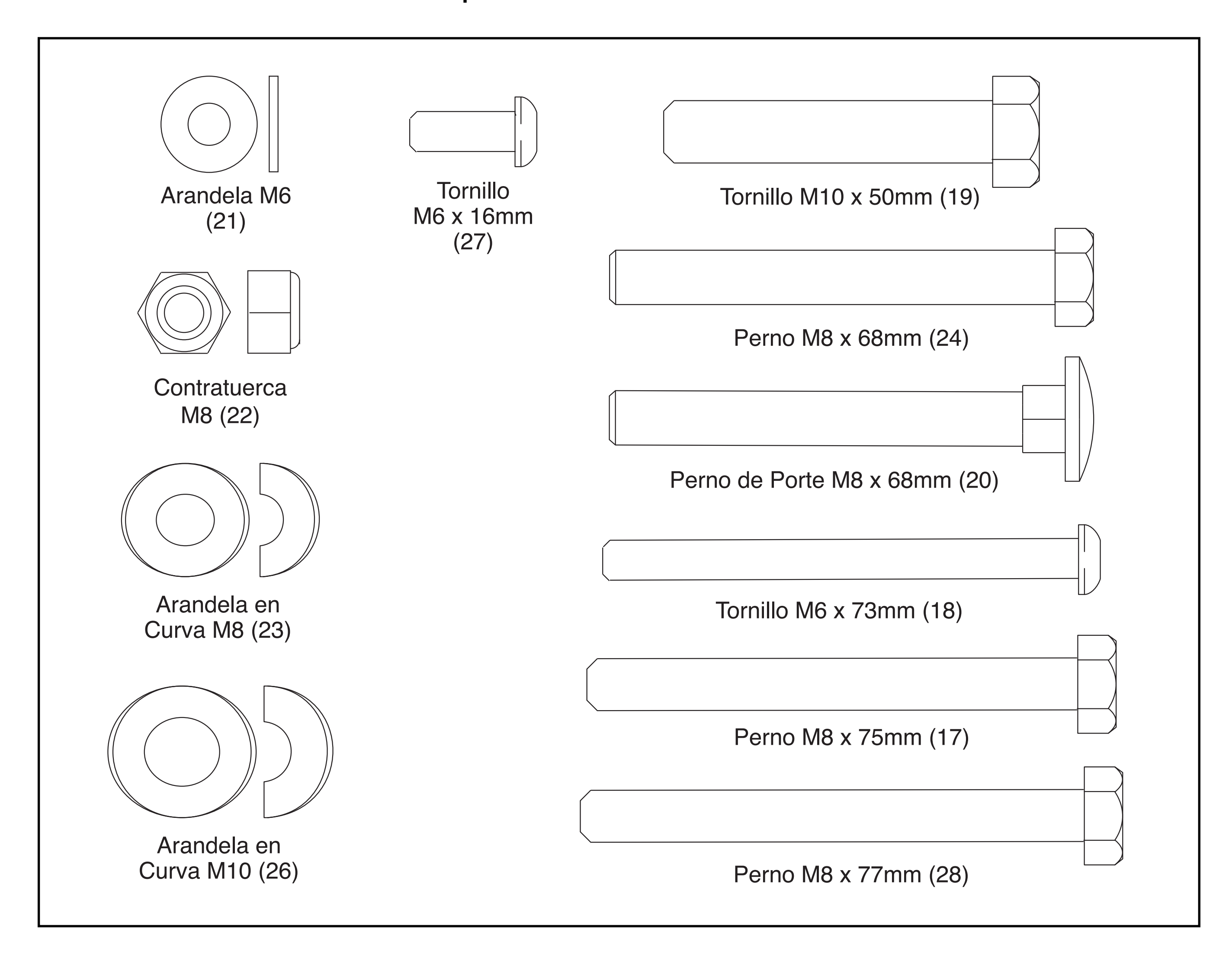


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

Consulte los dibujos que aparecen abajo para identificar las piezas pequeñas en el montaje. El número entre paréntesis que hay cerca de cada dibujo es el número de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual. **Nota: Si no encuentra alguna de las piezas en la bolsa de piezas, compruebe si ha sido previamente conectada. Pueden incluirse piezas adicionales.**



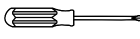
MONTAJE

- El montaje requiere dos personas.
- Debido a su peso y tamaño, la torre de ejercicios deberá ser ensamblada en el sitio donde será utilizada. Asegúrese de que haya suficiente espacio para caminar alrededor de la torre de ejercicios mientras la ensambla.
- Coloque todas las piezas en un área despejada y retire los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje se haya completado.
- Para identificar las piezas pequeñas, vea la página 5.
- Para el montaje se puede requerir la grasa incluida y las siguientes herramientas (no incluidas).

dos llaves inglesas

un mazo de goma 

un destornillador estandarte 

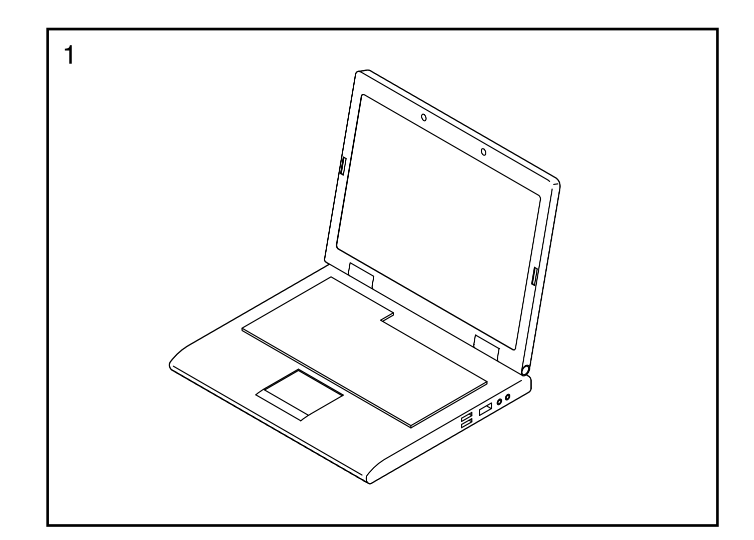
un destornillador estrella 

El montaje puede ser más fácil si tiene un juego de llaves. Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.

1. **Visite la web www.iconsupport.eu en su ordenador y registre su producto, esto:**

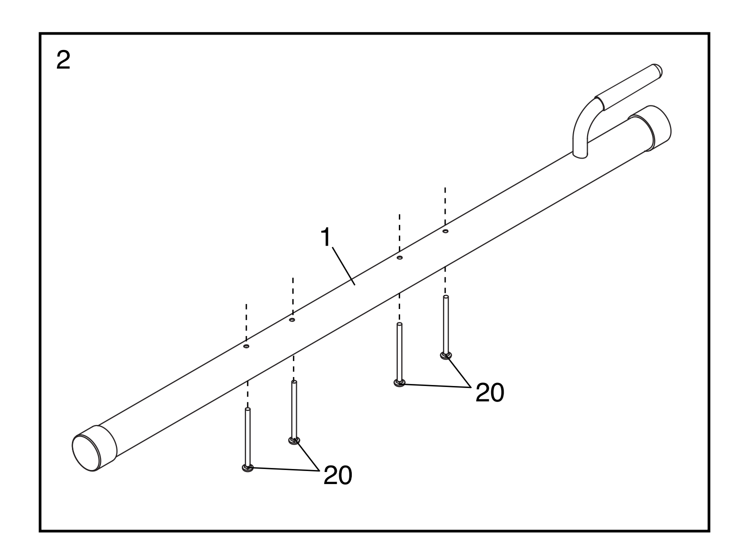
   - activa su garantía
   - le ahorra tiempo si alguna vez necesita contactar al Servicio al Cliente
   - nos permite avisarle si hay nuevas actualizaciones y ofertas

   Nota: Si no dispone de acceso a Internet, llame al Servicio al Cliente (vea la portada de este manual) para registrar su producto.



2. Inserte cuatro Pernos de Porte M8 x 68mm (20) hacia arriba por la Base (1).

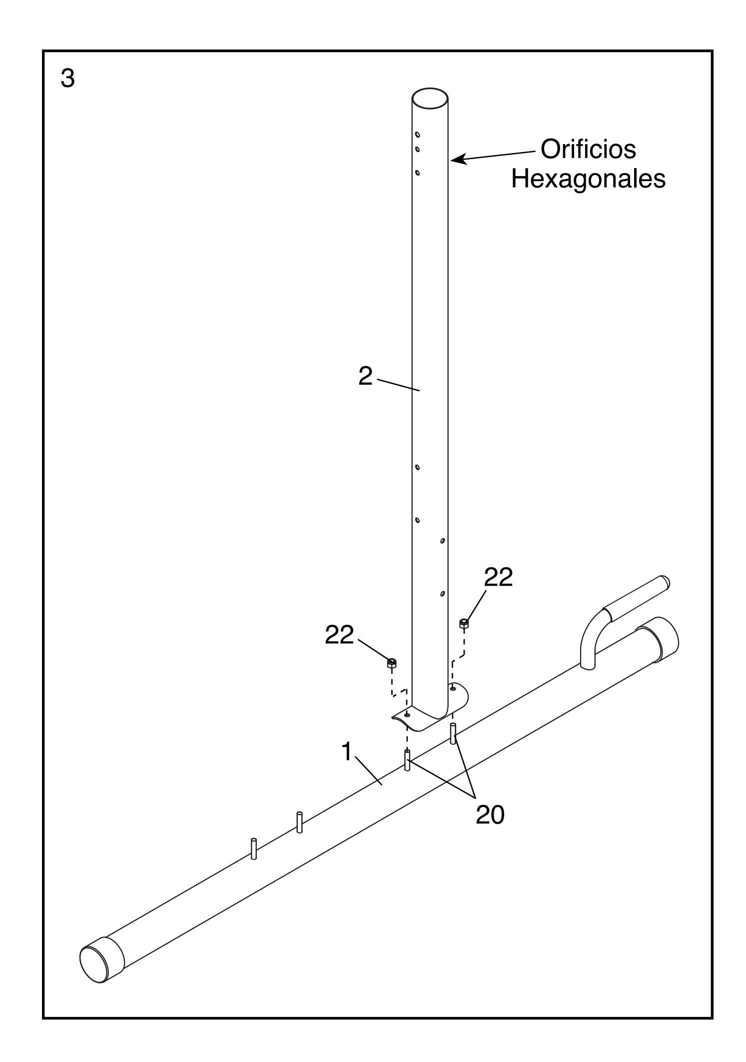
   Repita este paso con la otra Base (que no se muestra).



3. Oriente uno de los Montantes Verticales (2) y una de las Bases (1) como se muestra; **asegúrese que los orificios hexagonales estén en el lado indicado del Montante Vertical.**

   Conecte el Montante Vertical (2) a la Base (1) con los dos Pernos de Porte M8 x 68mm (20) y dos Contratuercas M8 (22); **no apriete las Contratuercas todavía.**

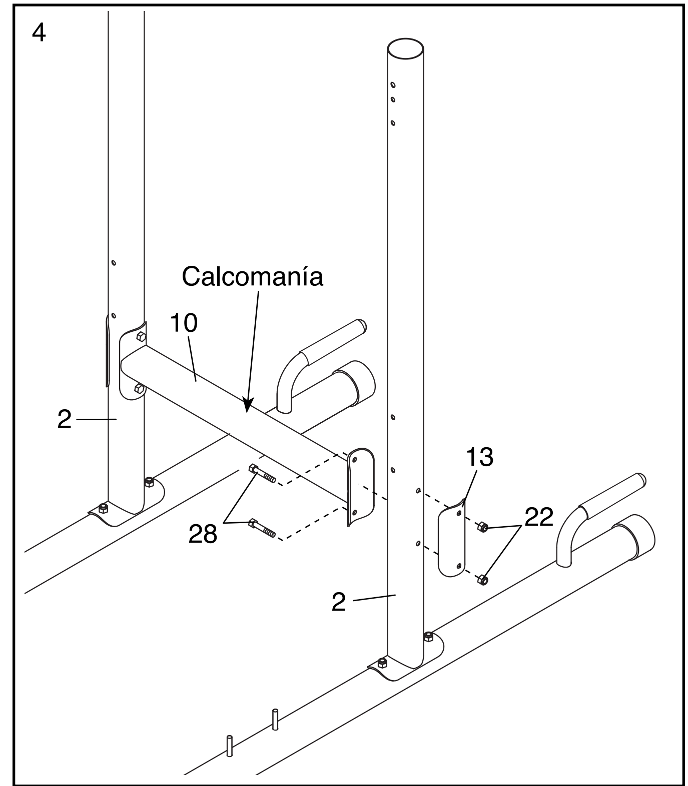
   Conecte el otro Pedal (no se muestra) a la otra Base (que no se muestra) de la misma manera.



4. Oriente la Barra Cruzada de la Parte Inferior (10) de manera que la calcomanía de advertencia quede en la parte superior.

   Conecte la Barra Cruzada de la Parte Inferior (10) a uno de los Montantes Verticales (2) con dos Pernos M8 x 77mm (28), una Placa de Soporte (13), y dos Contratuercas M8 (22); **no apriete las Contratuercas todavía.**

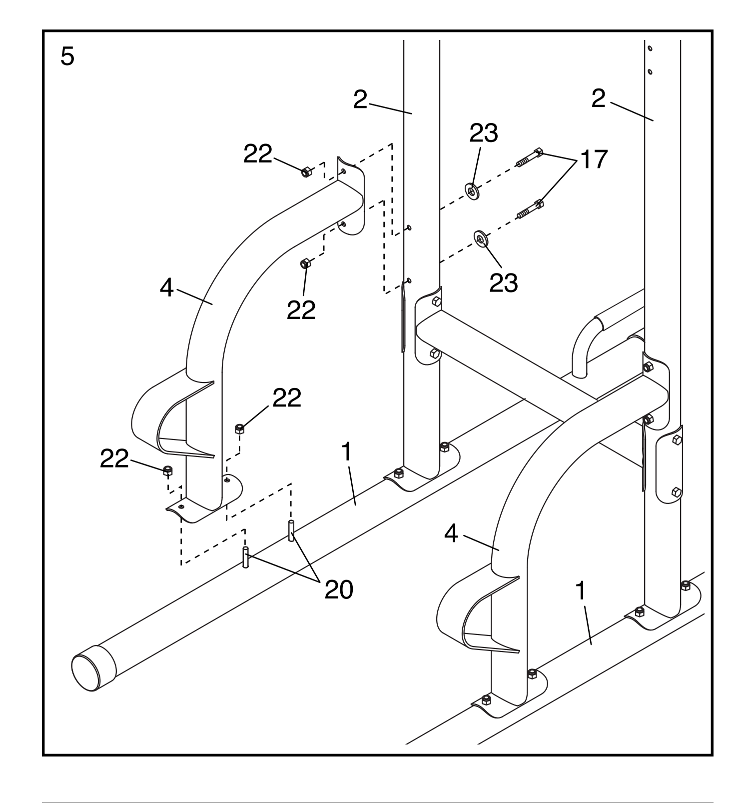
   Conecte Barra Cruzada de la Parte Inferior (10) al otro Montante Vertical (2) de la misma manera.



5. Conecte la Armadura del Reposapiés (4) a una de las Bases (1) con los dos Pernos de Porte M8 x 68mm (20) indicados y dos Contratuercas M8 (22); **no apriete las Contratuercas todavía.**

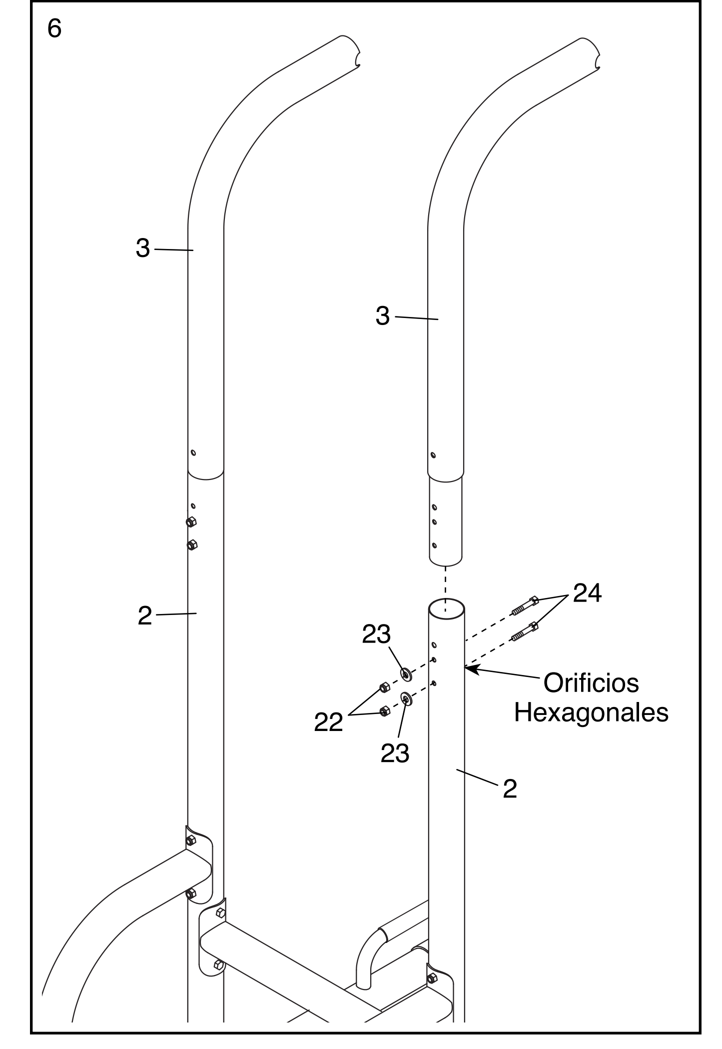
   A continuación, fije la Armadura del Reposapiés (4) al Montante Vertical (2) con dos Pernos M8 x 75mm (17), dos Arandelas en Curva M8 (23) y dos Contratuercas M8 (22); **no apriete las Contratuercas todavía.**

   Conecte la otra Armadura del Reposapiés (4) a la otra Base (1) y al otro Montante Vertical (2) de la misma manera.



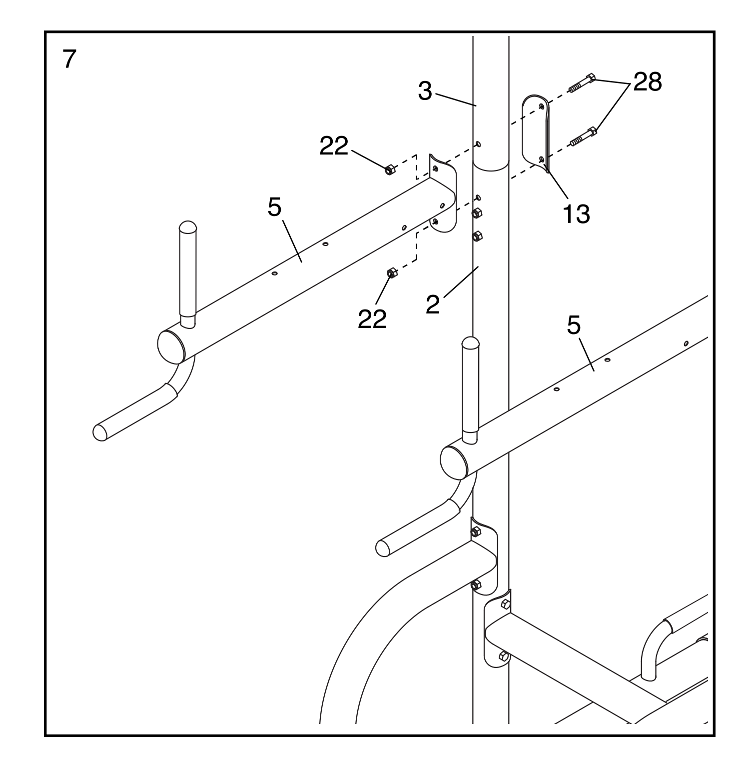
6. Oriente una de las Armadura de Tracciones (3) como se muestra e insértela en una de los Montante Vertical (2). Conecte la Armadura de Tracciones con dos Pernos M8 x 68mm (24), dos Arandelas en Curva M8 (23) y dos Contratuercas M8 (22). **Nota: Los Pernos deben estar insertados en la serie de orificios más bajo en la Armadura de Tracciones y el Montante Vertical. Asegúrese que las cabezas de los pernos queden en los orificios hexagonales en el Montante Vertical. No apriete aún los Tornillos.**

   Conecte la otra Armadura de Tracciones (3) al Montante Vertical (2) de la misma forma.



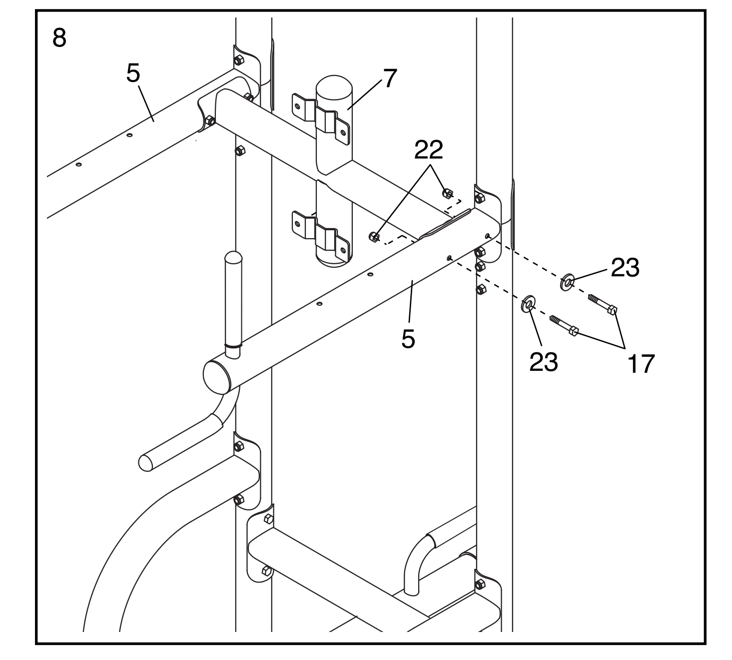
7. Conecte un Brazo de Paralelas (5) a una de las Armaduras de Tracciones (3) y uno de los Montantes Verticales (2) con dos Pernos M8 x 77mm (28), y una Placa de Soporte (13), y dos Contratuercas M8 (22); **no apriete las Contratuercas todavía.**

   Repita este paso con el otro Brazo de Paralelas (5).



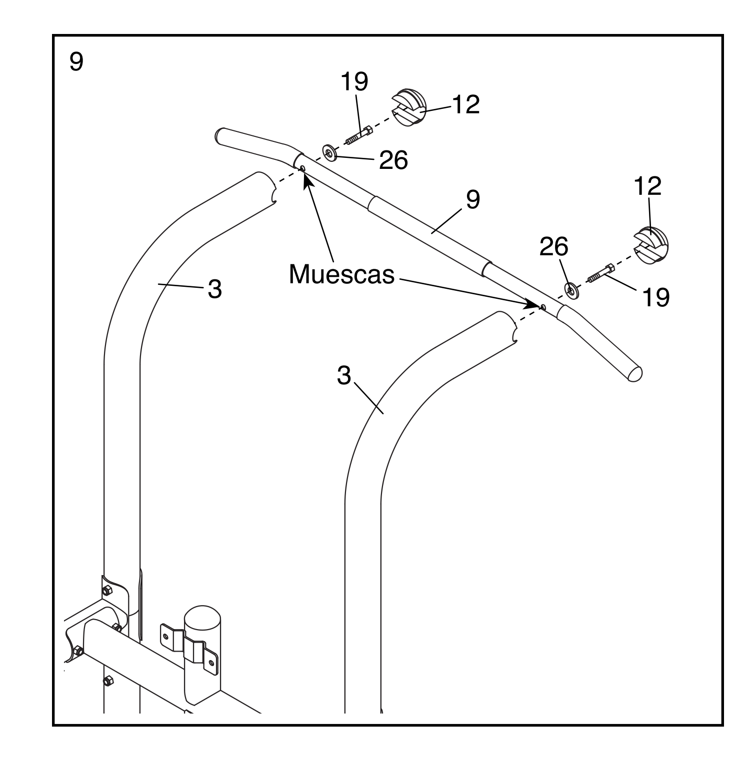
8. Conecte la Barra Cruzada Superior (7) a un Brazo de Paralelas (5) con dos Pernos M8 x 75mm (17), dos Arandelas en Curva M8 (23) y dos Contratuercas M8 (22); **no apriete las Contratuercas todavía.**

   Conecte la Barra Cruzada Superior (7) al otro Brazo de Paralelas (5) de la misma manera.

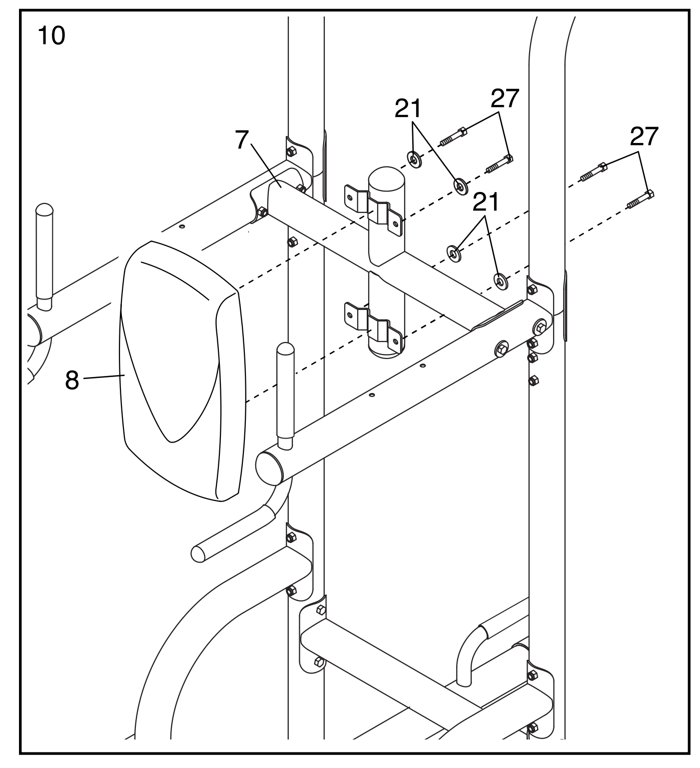


9. Conecte la Barra de Tracciones (9) a la Armadura de Tracciones (3) con dos Tornillos M10 x 50mm (19) y dos Arandelas en Curva M10 (26). **Asegúrese de que los orificios dentados de la Barra para Tracciones estén en el lado indicado.** Luego, presione las dos Tapas de Goma (12) dentro de los extremos de las Armaduras de Tracciones.

   Vea los pasos 3–8. Apriete todas las Contratuercas M8 (22).

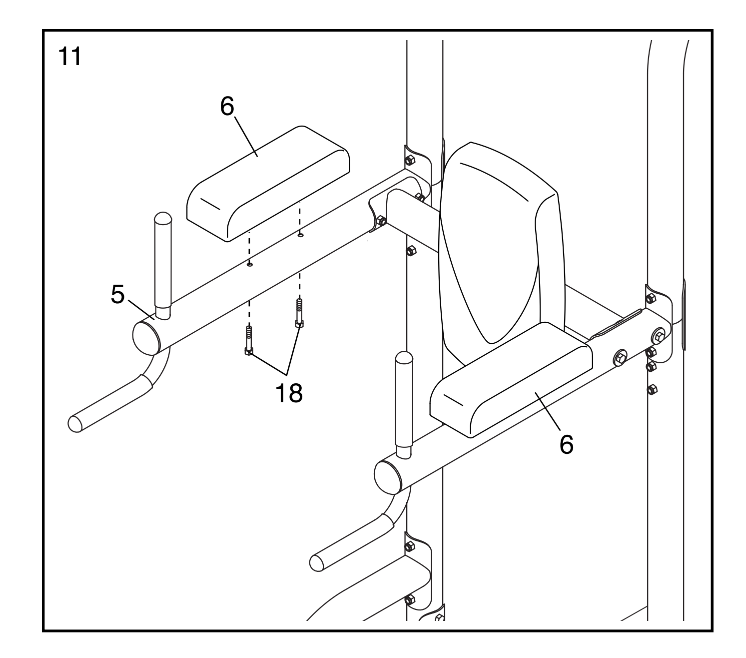


10. Oriente el Respaldo (8) como se muestra. Conecte el Respaldo a la Barra Cruzada Superior (7) con cuatro Tornillos M6 x 16mm (27) y cuatro Arandelas M6 (21).



11. Conecte la Almohadilla del Brazo (6) a uno de los Brazos de Paralelas (5) con dos Tornillos M6 x 73mm (18).

    Repita este paso con la otra Almohadilla del Brazo (6).



12. **Asegúrese de que todas las piezas hayan sido apretadas correctamente antes de utilizar la torre de ejercicios.** Nota: Pueden incluirse piezas adicionales.

GUÍA DE EJERCICIOS

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

Familiarícese con el equipo y aprenda la forma adecuada para cada ejercicio. Determine usted mismo la cantidad de tiempo adecuada para cada entrenamiento así como el número de repeticiones y series a realizar. Avance a su propio paso y manténgase atento a las señales de su cuerpo. Tras cada entrenamiento de musculación debe tomarse al menos un día de descanso.

Nota: Una “repetición” es un ciclo completo de un ejercicio, por ejemplo una flexión de brazos. Una “serie” es una serie de repeticiones.

Calentamiento: Comience estirando y ejercitando ligeramente los músculos entre 5 y 10 minutos. El calentamiento aumenta su temperatura corporal, su frecuencia cardíaca y su circulación, preparándole para los ejercicios.

Hacer Ejercicios: Incluye de 5 a 10 ejercicios diferentes en cada entrenamiento. Seleccione los ejercicios para cada grupo de músculos importante, haciendo énfasis en las áreas que desea desarrollar. Para darle balance y variedad a sus entrenamientos, varíe los ejercicios de entrenamiento a entrenamiento.

Relajación: Termine cada sesión de entrenamiento con estiramientos de relajación durante 5 a 10 minutos. El estiramiento aumenta la flexibilidad de sus músculos y le ayuda a evitar problemas posteriores al ejercicio.

Entrenamiento Variado: Combine entrenamientos de resistencia y ejercicios aeróbicos siguiendo este tipo de programa:
- Entrenamientos de resistencia los lunes, miércoles y viernes
- 20 a 30 minutos de ejercicios aeróbicos los martes y jueves
- Un día entero de descanso cada semana para darle a su cuerpo tiempo para restablecerse

FORMA DE REALIZAR LOS EJERCICIOS

Recorra toda la gama de movimiento para cada ejercicio y mueva solo las partes del cuerpo adecuadas. Realice las repeticiones en cada serie de manera fluida y sin pausas. La etapa de esfuerzo de cada repetición debe durar aproximadamente la mitad del tiempo que dura la etapa de retorno. Exhale durante la etapa de esfuerzo de cada repetición e inhale durante la fase de retorno. Nunca deje de respirar.

Descanse por un período de tiempo corto después de cada serie:
- Fortalecer los Músculos—Descanse por tres minutos después de cada serie
- Tonificar—Descanse por un minuto después de cada serie
- Pérdida de Peso—Descanse por 30 segundos después de cada serie

MANTENERSE MOTIVADO

Para mantenerse motivado, mantenga un registro de cada entrenamiento. Escriba la fecha, los ejercicios realizados, la resistencia utilizada y el número de series y repeticiones realizadas. Registre su peso así como las medidas corporales clave una vez al mes.

Para lograr buenos resultados, trate de que los ejercicios formen una parte regular y agradable de su vida.

REGISTRO DE EJERCICIOS

Haga copias de ésta página, y use las copias para que haga un horario y registre su fuerza y los entrenamientos aeróbicos. El horario y registro de sus entrenamientos le ayudará a hacer ejercicios regularmente y que sea una parte agradable en su vida.

Fuerza
Fecha:
___/___/___

Ejercicio	Libras	Grupo	Repeti-ciones	Ejercicio	Libras	Grupo	Repeti-ciones
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aeróbico
Fecha:
___/___/___

Ejercicio	Tiempo	Distancia	Velocidad

Fuerza
Fecha:
___/___/___

Ejercicio	Libras	Grupo	Repeti-ciones	Ejercicio	Libras	Grupo	Repeti-ciones
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aeróbico
Fecha:
___/___/___

Ejercicio	Tiempo	Distancia	Velocidad

Fuerza
Fecha:
___/___/___

Ejercicio	Libras	Grupo	Repeti-ciones	Ejercicio	Libras	Grupo	Repeti-ciones
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aeróbico
Fecha:
___/___/___

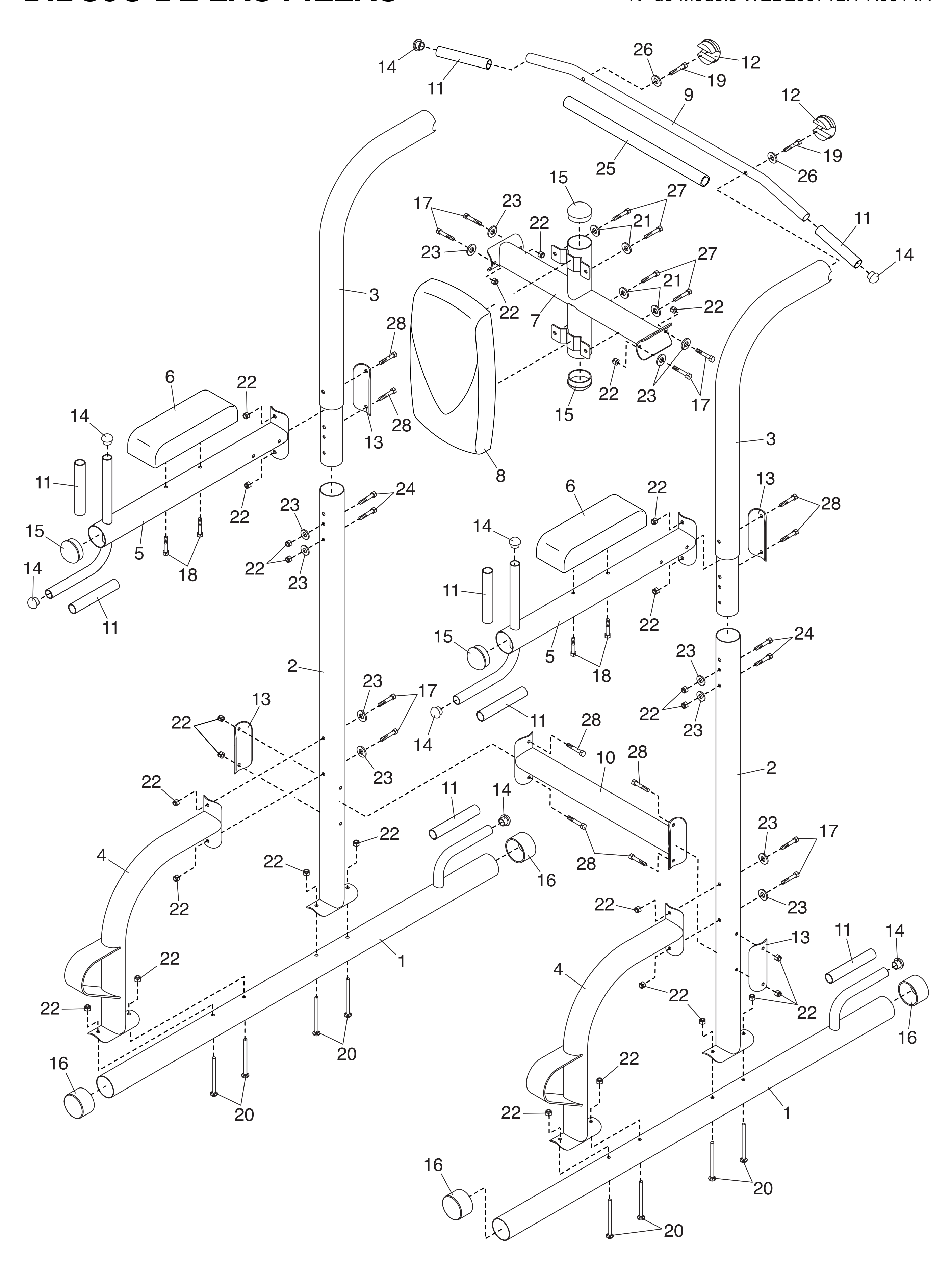
Ejercicio	Tiempo	Distancia	Velocidad

LISTA DE LAS PIEZAS

Nº de Modelo WEBE99712.1 R0914A

N°	Ctd.	Descripción	N°	Ctd.	Descripción
1	2	Base	16	4	Tapa Externa 60mm
2	2	Montante Vertical	17	8	Perno M8 x 75mm
3	2	Armadura de Tracciones	18	4	Tornillo M6 x 73mm
4	2	Armadura del Reposapiés	19	2	Tornillo M10 x 50mm
5	2	Brazo de Paralelas	20	8	Perno de Porte M8 x 68mm
6	2	Almohadilla del Brazo	21	4	Arandela M6
7	1	Barra Cruzada Superior	22	28	Contratuerca M8
8	1	Respaldo	23	12	Arandela en Curva M8
9	1	Barra de Tracciones	24	4	Perno M8 x 68mm
10	1	Barra Cruzada de la Parte Inferior	25	1	Mango de Espuma
11	8	Mango Corto	26	2	Arandela en Curva M10
12	2	Tapa de Goma	27	4	Tornillo M6 x 16mm
13	4	Placa de Soporte	28	8	Perno M8 x 77mm
14	8	Tapa Interna 25mm	*	–	Manual del Usuario
15	4	Tapa Interna 60mm	*	–	Guía de Ejercicios

Nota: Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso. Para información de cómo solicitar piezas de repuesto, vea la contraportada de este manual. *Estas piezas no están ilustradas.



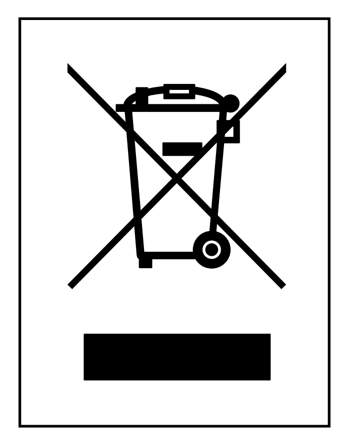
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

Para ordenar piezas de repuesto, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a proporcionarle asistencia, por favor esté listo para proporcionar la siguiente información cuando nos contacte:

- el número de modelo y el número de serie del producto (vea la portada de este manual)
- el nombre del producto (vea la portada de este manual)
- el número de la pieza y descripción de la (de las) pieza(s) de reemplazo (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual)

INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE

Este producto electrónico no deberá arrojarse en ningún caso a los cubos de basura municipales. Con el fin de preservar el medio ambiente, este producto deberá reciclarse, una vez concluida su vida útil, según lo estipulado en la legislación vigente.



Por favor utilice las instalaciones de reciclaje autorizadas para recopilar este tipo de residuos en su zona. Al hacerlo, estará ayudando a conservar los recursos naturales y a mejorar los estándares europeos de protección medioambiental. Si desea obtener más información sobre métodos seguros y correctos para deshacerse de este tipo de productos, póngase en contacto con la oficina municipal o con el establecimiento en el que adquirió este producto.

Nº de Pieza 367157 R0914A